

СПІВВІДНОШЕННЯ МІЖ ЕМПАТІЄЮ ТА САМОЕФЕКТИВНІСТЮ В МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИНАХ ДОРΟΣЛИХ

Сердюк А. М.

студентка 1 курсу ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Артюхіна Н. В.

доцент кафедри загальної психології та психологічного
консультування ФПСР

Самоефективність є ключовим аспектом психологічного функціонування людини, оскільки вона впливає на її здатність досягати успіху в різних сферах життя. Це включає усвідомлення своїх сильних сторін і слабкостей, управління емоціями і стресом, а також здатність ставити та досягати цілей. Тобто самоефективність - це віра особи, що формується на основі її власного досвіду, у свою здатність контролювати оточуюче середовище. Це особистий конструкт, який широко вивчається в межах організаційної психології і вважається потужним передвісником залученості та професійної ефективності, а також захисним фактором проти вигорання, і враховується в інструментах, які оцінюють вигорання з багатовимірної перспективи. З іншого боку, довготривалі дослідження показали, що позитивні думки про свою самоефективність сприяють підтримці оптимального рівня самооцінки до того ж ступеня, до якого особи відчують, що вони мають більшу здатність протистояти стресовим ситуаціям. Таким чином, деякі автори виявили позитивний зв'язок між самоефективністю та самооцінкою.

Емпатія - це здатність індивіда розуміти та співпереживати почуття інших. Вона складається з двох

аспектів: Афективна емпатія, яка включає емоційну реакцію, і Когнітивна емпатія, яка означає раціональне розуміння емоцій. Теоретично емпатія служить афіліативною міжособистісною функцією, задовольняючи потреби у близькості та об'єднанні з іншими. Відповідно, очікується, що емпатія буде варіюватися в залежності від ситуації. Непослідовна емпірична підтримка афіліативної ролі емпатії може бути пов'язана з методологією, спрямованою на індивідуальні відмінності в емпатії або різниці між контрольованими експериментальними умовами, які не вдаються захопити її динамічний та міжособистісний характер.

Під час взаємодії загалом припускається, що сприйняття об'єкту(тобто «іншої» особи, з якою проводиться емпатія), емпатичні та афективні відповіді та поведінка взаємно впливають на соціальні результати. Швидкозростаюча література в цій області призводить до суперечливих результатів. Емпатія, як правило, асоціюється з більшою емоційною задоволеністю в стосунках та більш позитивними емоціями. Однак співпереживання страждань іншого може викликати дистрес, передбачає гірші результати стосунків, а ще емпатія асоціюється з невротизмом. Деякі дослідження показують, що позитивні та негативні емоції на достатньо високому рівні збудження збільшують емпатію, тоді як інші вказують на те, що емоційне збудження виснажує когнітивно-афективні ресурси і, отже, зменшує емпатію.

Соціальні функції емпатії можуть бути ще важливішим чинником, ніж вплив на емоції. Наскільки міжособистісна поведінка спрямована на досягнення цілей. Дослідження, яке показує зв'язок між емпатією та міжособистісними стосунками, розкриває мотиви індивіда в межах взаємодії. Постійне поєднання емпатії, мотивів та самоефективності, в свою чергу, свідчить про їх

міжособистісну функцію. Значна література пов'язує вищі мотиви для афіліації (тобто прагнення до інтимності, об'єднання та солідарності з іншими) і агентності (тобто прагнення до влади, майстерності та відмінності від інших) з двома широкими вимірами міжособистісної поведінки, які охоплюють теплоту (від теплого до холодного) та домінантність (від домінантності до підкореності) відповідно.

Важливо розуміти, що взаємозв'язок між самоефективністю та міжособистісними стосунками дорослих може бути значною мірою важливим для формування та підтримки здорових та задовільних відносин. Деякі дослідження показують, що люди з високим рівнем самоефективності можуть бути більш відкритими та схильними до емпатії, оскільки вони відчуються впевненими в своїй здатності сприймати та розуміти почуття інших. Це гіпотетично може покращувати управління конфліктами в стосунках, бути більш адаптивними та здатними знаходити конструктивні рішення, що сприятиме збереженню та підтримці взаєморозуміння. Також люди з високою самоефективністю можуть бути краще здатними надавати емоційну підтримку та позитивно впливати на емоційний клімат у відносинах, що сприяє збереженню задоволення від відносин, оскільки людина вірить у свою здатність підтримувати та розвивати взаємні стосунки.

Отже, співвідношення між емпатією та самоефективністю в міжособистісних взаємодіях дорослих може бути складним і динамічним. З одного боку, високий рівень емпатії може сприяти покращенню міжособистісних відносин, оскільки вона дозволяє людині краще розуміти почуття інших та відповідати на них адекватним чином. Це може створювати атмосферу взаєморозуміння, підтримки та довіри, що сприяє позитивним міжособистісним взаємодіям.

З іншого боку, самоефективність, яка включає в себе віру в свої здібності та уміння досягати поставлених цілей, також може впливати на міжособистісні взаємодії. Особа з високим рівнем самоефективності може бути більш впевненою у себе, ефективніше управляти стресом та конфліктами, і бути більш здатною до досягнення позитивних результатів у спілкуванні з іншими.

Однак важливо розуміти, що ці два поняття можуть взаємодіяти по-різному в різних ситуаціях і залежать від інших факторів, таких як особистісні характеристики, контекст взаємодії та стиль спілкування. Дослідження співвідношення між емпатією та самоефективністю може допомогти краще зрозуміти, як ці два аспекти впливають на міжособистісні взаємодії та як їх можна оптимізувати для покращення взаєморозуміння та співпраці в міжособистісних ситуаціях.

Література

1. Гальцева Т. О. (2015). Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : психологічні науки, 4, 110–114.
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. – 328 с
3. Шапошнік Д. О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології. Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія, 2011. С. 302–305.
4. Anderson C, & Keltner D (2002). The role of empathy in the formation and maintenance of social bonds. *Behavioral and Brain Sciences*, 25, 21–22.
5. Back MD, Baumert A, Denissen JJA, Hartung F, Penke L, Schmukle SC, Schonbrodt FD, ... Wrzus C (2011). PERSOC: A unified framework for understanding the dynamic interplay of

personality and social relationships. *European Journal of Personality*, 25, 90–107.

6. Bird G, & Viding E (2014). The self to other model of empathy: Providing a new framework for understanding empathy impairments in psychopathy, autism, and alexithymia. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 47, 520–532. 10.1016/j.neubiorev.2014.

7. Blanke ES, Rieurs A, & Riediger M (2015). Nice to meet you - adult age differences in empathic accuracy for strangers. *Psychology and aging*, 30(1), 149–159.